

جامعة : اسيوط

كلية : التربية الرياضية

قسم : علوم الصحة الرياضية

### توصيف مقرر دراسي

١- بيانات المقرر	
الرمز الكود: ٢٢٣. ع	اسم المقرر: الرياضة وصحة المجتمع
	الفرقة / المستوى : الثانية الفصل الدراسي: الثاني
التخصص : تمهيدي	عدد الوحدات الدراسية : نظري ٢ عملي -
٢- هدف المقرر :	تعريف الطالب بالعلاقة بين اللياقة البدنية والنشاط البدني ونمط الحياة الحديثة ، المشاكل الصحية.
٣- المستهدف من تدريس المقرر :	يكون الطالب في نهاية تدريس المقرر قادر على:
أ- المعلومات والمفاهيم :	١/أ/٣ أن يلم بالمعلومات والمعارف عن أهمية الرياضة ودورها الامراض للأسرة والمجتمع. ٢/أ/٣ أن يتعرف على العناصر الغذائية والنظم الغذائية للرياضيين قبل وأثناء وبعد الممارسة الرياضية. ٣/أ/٣ أن يفسر دور الرياضة في برامج إنقاص الوزن وضبطه وتقليل حدة التوتر والقلق النفسي.
ب- المهارات الذهنية:	١/ب/٣ أن يميز آلية التوازن في طاقة الجسم من خلال نظم إنتاج الطاقة. ٢/ب/٣ أن يختار الأسس والمواصفات الصحية الملائمة عند تخطيط المنشآت الرياضية
ج- المهارات المهنية الخاصة بالمقرر :	١/ج/٣ أن يقيم صحة التلاميذ بالمدرسة أو اللاعبين بالأندية ومراكز الشباب. ٢/ج/٣ أن يطبق الأسس الصحية للأنشطة الرياضية عند ممارسة النشاط الرياضي. ٣/ج/٣ أن يستطيع تصميم وتنفيذ برامج اللياقة البدنية والصحية والبرامج الرياضية في المجال الترويحي والنفسي.
د - المهارات العامة :	١/د/٣ أن يستطيع استخدام الحاسب الآلي وشبكة المعلومات الدولية في مجال الرياضة وصحة المجتمع. ٢/د/٣ أن يتمكن من توظيف دور الرياضة في نشر الوعي الصحي وتعديل الاتجاهات والسلوكيات الصحية.

٣/د/٣ أن يقدر على العمل في مجموعات بحثية صغيرة.	
١/٤ النشاط البدني وأمراض القلب ٢/٤ الدهون البروتينية والسمنة ٣/٤ السكرى ٤/٤ آلية التوازن في طاقة الجسم ٥/٤ برامج ضبط الوزن ٦/٤ اللياقة البدنية المتكاملة وصحة الفرد ٧/٤ المواصفات الصحية للمنشآت الرياضية ٨/٤ الرياضة وخفض حدة التوتر والقلق النفسى ٩/٤ الرياضة للجميع وصحة الأسرة.	٤ - محتوى المقرر:
١/٥ المحاضرات النظرية. ٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية	٥ - أساليب التعليم والتعلم
١/٦ تعيين ساعات مكتبية إضافية لمقابلة الطلاب المتعسرين. ٢/٦ التقييم وإعادة التقييم.	٦ - أساليب التعليم والتعلم للطلاب ذوى القدرات المحدودة
	٧ - تقويم الطلاب :
١/أ/٧ امتحان تحريري: لتقييم مستوى التحصيل. ٢/أ/٧ أوراق دراسية. ٣/أ/٧ المواظبة والحضور.	أ- الأساليب المستخدمة
١/ب/٧ التقييم الأول: الأسبوع الثامن. ٢/ب/٧ التقييم الثاني: الأسبوع الثاني عشر.	ب- التوقيت
١/ج/٧ أعمال السنة: ٣٠ درجة. (٣٠%) ٢/ج/٧ امتحان الفصل الدراسي: ٧٠ درجة (٧٠%) ٣/ج/٧ النهاية العظمى: ١٠٠ درجة (١٠٠%)	ج- توزيع الدرجات
	٨ - قائمة الكتب الدراسية والمراجع :
مذكرة القسم إعداد أعضاء هيئة التدريس في القسم.	أ- مذكرات
بهاء سلامة: الصحة والمحددات الفسيولوجية للنشاط الرياضي، دار الكتاب للنشر، القاهرة، ٢٠٠٢م.	ب- كتب ملزمة
- ابوالعلا احمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربى، القاهرة، ٢٠٠٣م.	ج- كتب مقترحة



- أحمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا الرياضة - نظريات وتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣م.	
- مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط - مجلة كلية التربية الرياضية - جامعة الإسكندرية	د - دوريات علمية أو نشرات ... الخ

استاذ المقرر : د / نسرين نادي عبد الجيد      التوقيع :      التاريخ : / /

رئيس القسم : أ. د / عماد الدين شعبان علي      التوقيع :      التاريخ : / /



## مصفوفة أساليب تقييم المقرر الدراسي

الرياضة وصحة المجتمع	اسم المقرر
ع . ٢٢٣	كود المقرر

مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											م	
المهارات العامة د			المهارات المهنية ج			المهارات الذهنية ب		المعرف والفهم أ				أساليب تقييم المقرر
٣	٢	١	٣	٢	١	٢	١	٣	٢	١		
				×	×	×	×	×	×	×	١ / أ / ٧ امتحان تحريري	١
×	×	×	×	×	×	×		×	×	×	٢ / أ / ٧ أوراق دراسية.	٢

استاذ المقرر : د / نسرين نادي عبد الجيد      التوقيع :      التاريخ : / /

رئيس القسم : أ . د / عماد الدين شعبان علي      التوقيع :      التاريخ : / /

## مصفوفة أساليب التعليم والتعلم المستهدفة من المقرر الدراسي

اسم المقرر	الرياضة وصحة المجتمع
كود المقرر	ع. ٢٢٣

م	أساليب التعليم والتعلم	مخرجات التعلم المستهدفة للمقرر											
		المعارف والفهم أ			المهارات الذهنية ب		المهارات المهنية ج			المهارات العامة د			
		١	٢	٣	١	٢	١	٢	٣	١	٢	٣	
١	١/٥ المحاضرات النظرية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
٢	٢/٥ الأوراق الدراسية البحثية.	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×

استاذ المقرر : د / نسرين نادي عبد الجيد      التوقيع :      التاريخ : / /

رئيس القسم : أ. د / عماد الدين شعبان علي      التوقيع :      التاريخ : / /